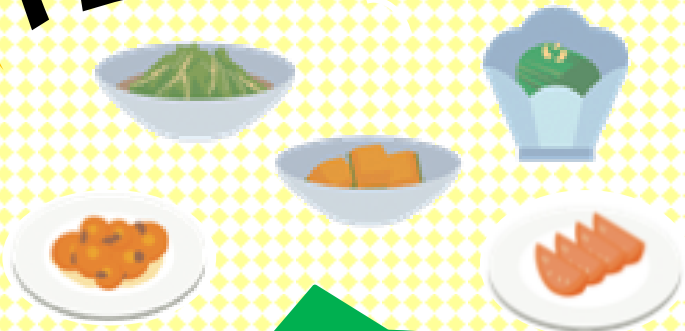


# 野菜を

# 食べよう!

1日5皿をめざしましょう!



小鉢1皿 約70g

野菜摂取目標量は…

1日

**350g**

以上!!

まずは、いつもの食事に  
野菜をプラス1皿!

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

大阪市保健所

